

تأثیر نور فضاهای داخلی بر کیفیت زندگی و رفتارهای اخلاقی انسان

بتول (فرشته) نایبی*^۱، دکتر فاطمه کاتب^۲، دکتر مهرانگیز مظاهری^۴ و دکتر بهروز بیرشک^{۵،۶}

۱. دانشکده هنر، دانشگاه الزهرا، تهران، ایران

۲. گروه پژوهشی فرهنگستان علوم پزشکی جمهوری اسلامی ایران

۳. گروه پژوهش هنر دانشکده هنر، دانشگاه الزهرا

۴. گروه هنرهای صناعی دانشکده هنر، دانشگاه الزهرا

۵. گروه روانشناسی بالینی دانشگاه علوم پزشکی ایران

۶. مرکز تحقیقات بهداشت روان، تهران، ایران

چکیده

بینایی که مهم‌ترین حس انتقالی در میان دیگر حواس انسان می‌باشد در منتقل کردن احساسات مختلف و ادراکات گوناگون به مغز انسان نقش بسزایی دارد. در این نقل و انتقال عناصر و عوامل بسیاری از جمله محیط و فضاهای پیرامون انسان و به ویژه نقش "نور" از اهمیت خاص برخوردار است. هدف از این تحقیق، اهمیت و تأثیر نور در فضاهای داخلی با توجه به تأثیر پذیری جسم و روان انسان از "نور" می‌باشد. همانگونه که اصل آفرینش و بقا و حیات موجودات بر پایه و اساس و پدیده نورخواست ادامه می‌یابد، باید به این مهم که یکی از عوامل حیاتی جهت حفظ سلامت جسم و تعادل روان و نیز ارتقاء کیفیت زندگی و در نتیجه حفظ و رعایت شئون اخلاقی است، بیشتر پرداخته شود. در این مقاله که صرفاً به نورهای مرعی پرداخته سعی بر آن است که اهمیت "نور" در معماری ایرانی و بهره‌برداری از نور در طراحی‌ها و ایجاد فضاهای مطلوب و مناسب و همچنین ارتباط محیط و فضاهای پیرامونی با سلامت تن و روان، رشد و شکوفایی هوش هیجانی و رعایت اصول اخلاقی با توجه به اهمیت فوق‌العاده و تأثیرپذیری انسان از محیط، جهت ارتقاء کیفیت زندگی بررسی گردد.

واژه‌های کلیدی: معماری و فضاهای داخلی، هوش هیجانی، نور، سلامت روان، کیفیت زندگی

سرآغاز

نور می‌باشد. "الله نور السموات و الارض" به نظر می‌رسد که اصل و مبدأ هستی و پیدایش کائنات بر پایه و اساس نور است. در ادبیات جهان، داستانها و تعاریف و تعبیر استعاره‌ای، همیشه گرمی با روشنی و نور، و سردی با تاریکی و سیاهی همراه بوده است. این مبحث صرفاً به نورهای مرعی^۳ پرداخته و به مباحث دیگر از قبیل:

انسان که خود آفریده نور است، بقا و سلامت جسمی و روانی و اخلاقی‌اش نیز در گرو نور می‌باشد. هدف از این تحقیق تأکید بر ارتباط حفظ تعادل روانی، اخلاقی و سلامت جسمانی و رشد و شکوفایی و خلاقیت^۱ و کیفیت زندگی^۲ انسان به سبب تأثیرپذیریهای محیطی و نیز

بتول (فرشته) نایبی و همکاران: تأثیر نور بر کیفیت زندگی و رفتارهای اخلاقی انسان

مطلب را بخوانیم، خواندن را به پایان می‌بریم (۱).
بینایی مهم‌ترین حس انتقالی در میان پنج حواس دیگر انسان است، ولی در ادراک زیباشناختی و برداشت احساس خوب که توسط بینایی به مغز منتقل می‌شود و چشم تصاویر را می‌گیرد و ادراکات بوسیله نور در سیستم عصبی مغز انجام می‌گیرد، عوامل و عناصر دیگری نیز تأثیرگذار هستند. در این میان نقش "نور" که تمام خلقت و معجزه هستی بر آن استوار است از اهمیت بسیار ویژه‌ای برخوردار می‌باشد. در تفکر و ذهن انسان همیشه روزهای آفتابی و روشن با عشق و شادی و نوعی دلگرمی خاص و هیجان توأم با امید همراه است. دیدن نور خورشید، در تصویر ذهنی انسان یادآور خاطراتی از این دست می‌باشد و نوعی تحرک و انرژی مثبت بوجود می‌آورد و در مقابل آن همیشه روزهای ابری و تاریک و بعضاً بارانی با یک نوع احساس گرفتگی، تنهایی، نگرانی، افسردگی و بی‌انگیزگی همراه است (۱).

نور و معانی نمادین

نور در بیشتر فرهنگ‌ها نماد تعالی، اوج گرفتن، به کمال رسیدن، رویش و اعتماد به نفس و بسیاری خصوصیات عالی دیگر می‌باشد. چنانچه در آثار نقاشان معروف دوران‌های متفاوت تاریخ هنر هاله نور در اطراف سر شمایل قدسیان را می‌بینیم که نمادی از تعالی، و غایت رسیدن به کمال و تفکر و اندیشه خاص آن بزرگان است (۲). به‌طور کلی در بیشترین آثار ادبی دنیا (اشعار و داستان‌ها)، ناکامی‌ها و سختی‌ها را به شب تاریک و تمام امیدها و نویدها را به سپیده دم صبح تشبیه کرده‌اند. "پایان شب سیه سفید است" و یا صبح و طلوع آفتاب که نشانه دولت و کامیابی است.

"باش تا صبح دولتت بدمد

کاین هنوز از نتایج سحر است"

نور و تأثیرگذاری‌های غیر مستقیم

نویسندگان و فیلم‌سازان از این ادراکات و احساسات و برداشتهای طبیعی و عکس‌العمل‌های بالقوه انسان، بیشترین بهره را می‌برند تا

نورهای نامرعی^۴ مانند پرتوهای فرابنفش^۵ و غیره که چشم انسان قادر به دیدن آنها نیست، نمی‌پردازد (۱).

روشن است که هستی و بقاء بشریت و همچنین یادگیری، پیشرفت و ارتقاء مداوم کیفیت زندگی اکثر انسان‌ها در گرو نگاه کردن و دیدن است و لازمه دیدن، همانا نور می‌باشد. قطعاً اگر نور نبود هستی هم به وجود نمی‌آمد و پدیده نورخواست^۶ بود که توفیق حیات در روی زمین را به انسان داد. در ارتباط با این موضوع، هدف مقاله حاضر با توجه به گستردگی طیف استفاده نور در زندگی روزمره و صنعت، پزشکی و غیره، بیشتر کمک به شناخت تأثیر کیفی نور مناسب بر حفظ تعادل جسمی - روانی و اخلاقی با توجه به اثر محیط بر رشد و شکوفایی انسان می‌باشد که در نهایت به ارتقاء کیفیت زندگی او نیز می‌انجامد. این مقاله به مباحث نور و بینایی، نور و معانی نمادین، نور و تأثیرگذاری‌های غیرمستقیم، نور و درمان افسردگی‌ها، معماری و ارتباط آن با شاخص‌های ویژه اخلاقی، تأثیرپذیری‌های محیطی و ارتباط آن با شکوفایی هوش هیجانی^۷ و رشد ممتاز اخلاقی و سپس به نتیجه‌گیری می‌پردازد.

پیشینه مطالعات

نور و بینایی

نور، سفیدی و روشنایی و تداعی هرچه آرام بخش و نیکوست را با خود به همراه می‌آورد. همیشه در فیلم‌ها و داستان‌ها، آدم‌های خوب با لباس‌های سفید و روشن ظاهر می‌شوند و کلاه‌های سفید بر سر می‌نهند که البته چشم‌ها توسط نور و دیدن در انتقال این احساس، نقش اساسی را عهده‌دار می‌باشد. می‌دانیم که انسان بیشترین اطلاعات خود را از طریق چشم‌ها به مغز می‌برد. متخصصان مغز و اعصاب، ثابت کرده‌اند که اطلاعات کسب شده از راه بینایی دهها بار بیشتر از اطلاعاتی هستند که از طریق شنوایی به ما می‌رسند و این بدان دلیل است که بایتهای (واحد اطلاعات) موج‌های نورانی بارها بیشتر از موج‌های صوتی است. اگر دقت کرده باشیم هنگامی که فقط با چشم‌هایمان و بدون تکلم مطلبی را می‌خوانیم بسیار سریع‌تر از آنکه با صدای بلند آن

پرداختن به موارد مهم و شیرینی مانند داستانهای اسطوره‌ای، روایات، منظومه شمسی، زمین و ماه و خورشید و ارتباط آنها با نور و تعاریف گوناگون دیگر از قبیل سال‌های نوری، سیاره‌ها ویا نظریات متفاوت و یا سرعت‌های گوناگون نور مانند سرعت آن در خلاء و یا ... را ندارد. ولی روشن است که انرژی نور نه تنها در پیدایش و بقای نخستین موجودات زنده (که به امر پروردگار خلق شده بودند) عامل اصلی بوده بلکه، پدیده نورخواست که استعداد پایداری حیات برپایه انرژی نور می‌باشد، به حیات و بقاء گیتی و هستی، شکوفایی بخشیده و در اصل معجزه نور، سبب شده است که حیات در چهار میلیارد و ششصد میلیون سال پیش آب را ترک گوید و به خشکی بیاید (تاریخ پیدایش زمین و خشکی) (۱).

آلبرت انیشتین در بیش از یکصد سال پیش (۱۹۰۵ میلادی) در نظریه نسبیت خاص، این فرضیه را که در گیتی هیچ چیز تند تر از نور حرکت نمی‌کند، امری مسلم فرض کرد و بر پایه و اساس آن به تحقیقات بعدی خود ادامه داد و هنوز فیزیکدانان تا به امروز نتوانسته اند خلاف آنرا ثابت کنند (۱).

خلقت انسان پیچیده‌ترین و شگفت‌آورترین پدیده هستی روی کره زمین است تا جائیکه شایستگی آن را پیدا می‌کند که خالق هستی، به خاطر خلق او به خود تبریک گفته "فتبارک الله احسن الخالقین" و خود را سرآمد همه مبتکران و نوآوران بداند. باید اذعان کرد که بدن پر رمز و راز انسان و دستگاه بینایی و ساختمان اجزاء و شیوه کارکرد آن، بالاترین حد کمال را دارا است و در عین ظرافت، یکی از پر رمز و رازترین و شگفت‌انگیزترین دستگاه‌ها در دایره خلقت است.

امروزه جراحان چشم و همچنین متخصصان مغز و اعصاب معتقدند که حتی اگر چشم به دلایلی نابینا شود هنوز به نوعی نور رسانی دارد. به همین دلیل ما با چشم بسته و حتی در خواب بعضاً احساس می‌کنیم که سپیده دمیده و صبح شده است. پس اکنون می‌توانیم دلیل احساس غیرقابل تحمل بودن غمهای زمستانی و یا دلنگی‌ها و بی‌حوصلگی‌های روزهای ابری بدون خورشید و یا افسردگی‌های شب‌های سرد و طولانی را درک کنیم و بپذیریم که

بتوانند توسط همین عوامل و عناصر جانبی که بعضاً نیز بیشترین سهم را در انتقال پیام‌ها دارند مخاطب خود را تحت تأثیر قرار داده و او را به حال و هوای داستان و یا فیلم بکشانند. مثلاً زمانیکه از هوای ابری، سایه و روشن و بدون نور کافی، تاریکی، رعد و برق در صحنه‌های داخل و یا فضاهای بیرونی استفاده می‌کنند، در واقع شرایط را برای نشان دادن جنایت، سرقت یا یک عمل غیراخلاقی طراحی و برنامه‌ریزی کرده‌اند (۱).

یکی از عوامل بسیار مهمی که سبب می‌شود انسان با قرار گرفتن در برخی از فضاها و مکانها احساس شادی و شغف کند و بیشترین لذت را از بودن و ماندن در آن محیط ببرد و یا بالعکس در فضاها و مکانهایی غمگین، دل مرده، افسرده و بی‌قرار شود با اصل مهم نور و نورپردازی ارتباط دارد.

متن کوتاه زیر دعای فرعون در سیزده قرن پیش از میلاد (۱۳۰۰ BC) بوده است:

چه زیباست منظره طلوع خورشید در افق آسمان،

ای خورشید زنده که سرچشمه حیاتی.

و با برخاستن از افق شرق،

به همه چیز زیبایی می‌بخشی.

و همچنین زرتشت در شش قرن پیش از میلاد (۶۰۰ BC)، دینی را برپایه نور و تاریکی بنیاد نهاد. او جهان را به دو بخش روشنایی و تاریکی، درستی و نادرستی، نیکی و بدی تقسیم کرد و در بخش روشنایی که اهورامزداست پاک دامنی، زیبایی و نیکی و در بخش تاریکی که اهریمن است کژخوئی، زشتی و پلیدی را قرارداد (۱).

اما مسلم است که قرن‌ها پیش از فرعون و زرتشت و دور زمانی پیش از تولد نخستین انسان، پدیده "نور"، هستی را آفرید (۱).

نور و درمان افسردگی‌ها

مبحث نور در تمامی حوزه‌ها و علوم متفاوت از جمله پزشکی، ستاره شناسی، دین، فلسفه، فیزیک، هنر و غیره منظر تخصصی همان شاخه محور اصلی و ریشه این علوم است. این مقاله مجال

معماری و ارتباط آن با شاخص‌های ویژه اخلاقی

آنچه در مورد معمار ایرانی قابل توجه است اینست که اطلاعات، دانش، خلاقیت و آگاهی وی برگرفته از حوزه‌های متفاوت علوم و فنون و شناخت مسائل روانشناختی استوار بود و با بکارگیری عوامل و عناصر گوناگون و استفاده از عنصر مهم و حیاتی "نور" در طراحی‌های فضاها، داخلی با توجه به ابزارهای بسیار مبتدی، شگفتی می‌آفرید.

معمار ایرانی گذشته از آنکه با ایجاد تقارن، تناسب، تعادل در طراحی‌های داخلی که به لحاظ روحی و خلقی، سازگار با طبیعت انسان است، احساس رضایت و پی آمد آن اخلاق نیکو را به او هدیه می‌کرد، وی را در فضاها و محیط‌های هم سنخ با وجود او قرار می‌داد و انسان که در محیط و فضاها انسجام یافته و همساز با وجود خویش قرار می‌گرفت، احساس آرامش می‌کرد. او در استفاده و بهره‌گیری از نور، گویی حتی از نظریه تموجی نور آگوستین ژان فرزنل^۱ که معتقد بود: "نور پس از عبور از سوراخ‌های ریز در یک پرده، تولید نقش تداخلی می‌کند که به موجهای استخر آب می‌ماند." بدون آن که دسترسی به اطلاعات روز از طریق کتابخانه، رسانه و یا غیره داشته باشد، آگاهی کامل داشت (۱)، زیرا از آن در طرح‌بندی‌های شگفت‌انگیز مقرنس‌کاری‌های سقف‌ها که: "مرکب از طاسه‌های هم اندازه و هم آهنگ یا عناصر سه بعدی فضایی می‌باشد"، استفاده کرده و بدین ترتیب با بکارگیری ذهن مخاطب خود، او را از مشغله‌های روزمره دور و به آرامش دعوت می‌کرد و پیدا کردن زمینه و متن (موتیوها) را به خلاقیت ذهنی او می‌سپارد. لازم به ذکر است که در معماری و طراحی‌ها، آن‌جا که سخن از دیدگاه (پرسپکتیو) به میان می‌آید و امکان نمایش دادن عمق و بُعد سوم مطرح می‌شود، "نور" و سایه روشن‌ها نقش اساسی پیدا می‌کند (۵).

وی هم‌زمان از خاصیت گرمایی و سرمایی نور نیز بسیار آگاهی داشت و راهکارهای مصرف کمتر انرژی در فصل زمستان و داشتن فضاهای خنک‌تر در تابستان را می‌دانست. کما آنکه اطاقها و تالارهای

سرمشاه درک انسان از مغز سرچشمه می‌گیرد و چشم انسان وظیفه دیدن را عهده‌دار است و مغز بعنوان فرمانده دستگاه تشکیلاتی بدن، عهده دار درک دیده هاست.

دانشگاه علوم پزشکی اورگان طی تحقیقی آماری نشان داد که نوردرمانی می‌تواند در تسکین افسردگی‌های زمستانی مؤثر باشد. اینان طی تحقیقات آزمایشگاهی، تعداد هشت بیمار داوطلب را که دچار افسردگی زمستانی بودند، برای مدت یک هفته هر روز صبح زود در معرض نور خیره کننده ۲۵۰۰ لوکس (واحد نور تقریباً برابر با ۲۰۰ وات در متر مربع) برای زمانی معلوم قرار دادند و متوجه کاهش معنی دار احساس افسردگی در آنان شدند.

"مطالعات بالینی تأثیر مشابه نور و داروهای ضد افسردگی را در درمان افسردگی‌های فصلی نشان می‌دهد. از این‌رو بیماران، درمان با نور را به عنوان نخستین گزینه درمانی، انتخاب می‌کنند" (۳).

"در مجموع درمان با نور ملایم، گزینه‌ای عالی برای درمان افسردگی‌های غیر فصلی در کنار درمان با داروهای ضد افسردگی می‌باشد" (۴). امروزه تأثیر مثبت نور مناسب بر روان و رفتار و خلق و خوی، قدرت نیروبخشی و تولید انرژی مثبت در انسان، غیرقابل انکار می‌باشد. زیرا "نور" اثر مستقیم بر فعالیت بخش‌های درون مغز دارد و اشتیاق و علاقه به روشنایی و یا ترس از تاریکی، فقط یک مسأله واهی یا روان شناختی و یا اجتماعی نیست. بلکه اثربخشی بهینه نور در سلامت روان و تأثیر آن در تغییر خلق و خوی و رفتار انسان و در نهایت ارتقاء کیفی اخلاقی وی در پروژه‌های تحقیقاتی مختلف نیز ثابت شده است.

در مباحث فلسفی و حوزه‌های علوم انسانی هنگامی که بحث پیرامون کمالات و اخلاقیات مطرح می‌باشد، قطعاً مؤلفه و منظور و مخاطب، انسان واجدالشرایطی است که ابتدا باید به لحاظ روانی از سلامت نسبی برخوردار باشد.

امروز انسان‌هایی با مشخصات اخلاقی ویژه و ممتاز از جمله: برخورداری از آرامش، پرشکوبی، بلند نظری و نیک رفتاری و به لحاظ اخلاقی پایبند به اصول هستند. برخی از محققان علوم پزشکی و فیزیكدانان، رابطه‌ی سرعت جریان خون در ایجاد گرما و تولید احساس مطلوب که توسط "دیدن" و یا "شنیدن" در رگ‌ها و بدن انسان اتفاق می‌افتد، تأیید کرده‌اند.

تأثیر پذیری‌های محیطی و ارتباط آن با شکوفایی هوش هیجانی و رشد ممتاز اخلاقی

"در مقاله‌ای که در مجله کالج جراحان آمریکا به چاپ رسیده است نویسنده آن رئیس بخش جراحی دانشگاه شیکاگو پروفیسور بروس آل. گیورتنس^۹ طی یک تحقیق آماری ثابت کرده است که بیشتر آدم‌هایی که موفق و راضی هستند و درجات عالی موفقیت در جامعه را طی می‌کنند دارای درصد بالای ضریب هوش هیجانی (EQ) هستند. او می‌گوید: اولین پله نردبان رشد هوش هیجانی انسان در خانه نهاده می‌شود و شرایط محیط‌های تربیتی و پرورشی در بنیان‌گذاری آن از همان اوان کودکی نقش بسزایی را در آینده فرد بازی می‌کند (۷).

این افراد بعدها با بهره برداری از احساسات و برداشتهای واقع بینانه خود و بهره‌گیری از محیط و شرایط مناسب جامعه به این مهم دسترسی پیدا می‌کنند. به عبارتی، این گروه سرآمد که نردبان ترقی را بالا رفته و به درجات ممتازی نائل می‌شوند، با احساس خودباوری و رضایت از خویش و خودآگاهی، هرگز دچار خود بزرگ بینی و یا خود کم بینی نمی‌شوند و بر اساس اطلاعات صحیح و آگاهی از توانایی‌ها و همچنین ضعف‌های خویش، پا به صحنه تصمیم‌گیری‌ها و اظهار نظرها می‌گذارند. این افراد شاخص از تحمل بالاتری در مقابل استرس‌ها برخوردارند، شیوه سخن گفتن می‌دانند، مردم‌دار هستند، نظم و حرکات و رفتار منظم و متین دارند و احساسات خود را کنترل کرده و برای قوانین و جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنند احترام قائل هستند و نهایت کوشش خود را جهت رعایت اخلاق و نظم اجتماعی به کار می‌گیرند. به جامعه خود با توجه به تخصص‌های مختلف شان خدمت‌رسانی کامل دارند و

تابستانی، همیشه در جبهه‌های جنوبی خانه‌های سنتی قرار می‌گرفتند و البته ایوان‌های این جبهه که روبه قبله بودند نیز با تزئینات ویژه‌ای جهت برگزاریهای مناسک عبادی و گردهمایی‌های مذهبی طراحی می‌شد (۲).

او از بازتاب پرتوهای نور در برخورد با آینه و شکست‌های نوری بین آینه‌ها جهت نور پردازی و انعکاس نور بیشتر در آینه‌کاری‌های تالارهای آینه، کمال بهره را می‌جست. البته نوع و هنرش در آن بود که توحیدی، محتوایی و کاربردی و چند منظوره کار می‌کرد و زیبایی می‌آفرید. و مانایی کار و هنرش بر همین آگاهی وی از حوزه‌های گوناگون و بخصوص انسان شناسی و روان‌شناختی انسان استوار بود. معمار ایرانی دانسته و با آگاهی و آشنایی با روحیات و خلیقات آدمی و احترام گذاردن به اعتقادات، آداب و رسوم و پاسداری و حفظ ارزش‌های فرهنگی - دینی و اخلاقی، که همگی عوامل مهم در راستای حفظ و رعایت بهداشت روانی و اخلاقی انسان است، فضاها و مکانهای داخلی را دور از نگاه سوداگرانه، طراحی می‌کرد و به همین دلیل بود که آدمی در بدو ورود و یا قرار گرفتن در محیط و فضاها، داخلی همساز با طبیعت و نهاد خویش، که نظم مطلق را گواهی می‌داد، احساس آرامش و امنیت خاطر می‌کرد. چون صورت‌بندی طراحی‌ها و کیفیت معماری بر اساس شناخت کامل از نیازهای روانی و احترام به خلیقات و خواستگاه روحی آدمی و از درون انسان، انسجام یافته بود، با فضاها و مکان‌های معنادارش انس و الفت می‌بست (۲). "چشم" که دریاچه وجود است، هنگامیکه تصاویر هم جنس و هم سنخ با ذات و فطرت و طبیعت درونی خویش را می‌دید، آنرا به مرکز ادراک مغز منتقل می‌کرد، و مغز که با رضایتمندی و بدون هیچ مقاومتی پیام مطلوب با ذات را دریافت کرده بود، آن حس را به دیگر اعضا و ارگانهای بدن انتقال می‌داد. طبیعتاً در پی این احساس، انرژی مثبت تولید می‌شد و همراه با آن احساس امنیت و آسایش خاطر و سبک بالی بر انسان مستولی و سبب می‌گردید تا آسوده تر از حرکات و رفتار نظم یافته و به طبع آن قطعاً از اخلاق متعادل تر و نیکوتر بهره‌مند شود (۶). به همین دلیل است که در جامعه ما، بزرگ شدگان در چنان فضاها و محیط‌های مناسب دیروز،

بتول (فرشته) نایبی و همکاران: تأثیر نور بر کیفیت زندگی و رفتارهای اخلاقی انسان

در اینجا، دانسته و هدفمند دست به ترجمه مقاله مذکور و متن بالا زده و به آن استناد شده است، زیرا با شواهد و تجربیات به دست آمده و تحقیقات و مستندات و با توجه به آن که EQ اکتسابی است، می‌خواهیم این نتیجه را بگیریم که قطعاً در این اکتسابات که ابتدا از دامان خانواده و تربیت شروع می‌شود شرایط زیست محیطی و فضاها و محیط‌های داخلی و پرورشی از قبیل خانه که انسان تا ۶ یا ۷ سالگی بیشترین اوقات رشد و نمو خود را در آن می‌گذراند و شکل‌گیری ساختار روانی و پایه‌های اولیه و یا به قول فروید، همیشگی رفتاری و اخلاقی در او شکل می‌گیرد و هویت و آینده شخص بدان بستگی دارد، از اهمیت به‌سزایی برخوردار می‌باشد. البته عوامل و عناصر مهم تأثیرگذار دیگری نیز وجود دارند که می‌تواند بستر مناسبی را برای آرامش روان و آسایش تن و جان و تبلور رشد ممتاز اخلاقی انسان فراهم آورد که به برخی از آن‌ها مانند معماری، فضاهای داخلی و نور اشاره شد. در همین مقوله تحقیقات بسیاری بر تأثیرگذاری‌های طیف‌های رنگی گوناگون رنگ‌های اصلی و فرآورده‌های آنها و نیز رنگ‌های گرم و سرد با توجه به مناسبت‌های متفاوت، شناخت کافی از خصوصیات نیازهای درونی انسان و با عنایت به معانی نمادین رنگ‌ها که بعضاً در فرهنگ‌های مختلف با یکدیگر مترادف و یا کاملاً متضاد هستند، نیز انجام گرفته است.

ارسطو آن‌چه را که امروز محققان علوم اجتماعی و روان‌شناسی و فلسفه بدان رسیده‌اند، زیبا و خلاصه در بیش از دو هزار و چهارصد سال پیش عنوان کرد: " دولت از خانه رشد می‌کند و صرفاً حاصل قرار داد نیست، بلکه در طبیعت انسان ریشه دارد " (۹).

نتیجه‌گیری

اما آن‌که فهم بیننده میان‌حال تا چه حد و مرزی به اشراف معمار ایرانی و هندسه پنهان این معماری‌ها و ارزش‌های نهفته در طراحی‌ها و پایه و اساس تأثیرپذیری‌های انسان از محیط و فضاهای داخلی و نیز استفاده از نورهای مناسب با توجه به اهمیت غیرقابل انکار آن، حساس باشد، و یا سطح آگاهی و دانش طراحی امروز تا چه حد بر ایجاد این ارتباطات و تأثیرگذاری‌های محیطی بر روان، تن و جان و نیز رشد

شانه از زیر بار مسئولیت‌های سنگین خالی نمی‌کنند. از اعتماد به نفس عالی برخوردار هستند و در ایجاد ارتباطات و کارهای گروهی و روابط صمیمانه، توانایی‌های زیادی دارند. EQ که اکتسابی است در مقایسه با IQ که هوش شناختی^{۱۰} است شرط لازم سرآمد بودن و ممتاز شدن انسان‌هاست. زیرا افرادی که دارای IQ بالا هستند اگر در شرایط نامناسب قرار گیرند نمی‌توانند درجات عالی را طی کرده و یا حتی بهره‌برداری کامل از IQ بالای خود کنند (۷). به عبارتی با ضریب هوش شناختی بالا به تنهایی نمی‌توان از نردبان ترقی بالا رفت. زیرا " هوش شناختی، زیاد انعطاف پذیر نیست اما هوش هیجانی EQ مهارتی انعطاف‌پذیر و تأثیرپذیرتر است (۸).

در اصل سرچشمه هوش هیجانی چیزی بیش از کورتکس مغز (خارجی‌ترین قسمت مغز انسان) می‌باشد ولی ضریب هوشی یا هوش شناختی دقیقاً از کورتکس مغز سرچشمه می‌گیرد. انسان از زمان تکمیل رشد مغز (حدوداً ۵ سالگی) تا پیری هرگز تعداد سلول‌های مغزی‌اش زیاد نمی‌شود و یادگیری‌های جدید صرفاً تعداد سیناپس‌ها^{۱۱} را زیاد می‌کند (۸).

البته لازم به ذکر است که داشتن IQ بالا، برای دستیابی به کامیابی و رفاه بسیار لازم است ولی کافی نیست. دکتر گیورتنس می‌افزاید: افراد دارای EQ با قابلیت‌های ذکر شده، قادر هستند تا در کنار کنترل رفتار و حرکات منطقی خود و با اشراف بر مسائل و مشکلات، تصمیمات بسیار دقیق و قاطع‌تری بگیرند و در روبه‌رویی و مقابله با بحران‌ها، با در نظر گرفتن آمادگی‌ها و شرایط، نیز تصمیم‌گیری‌های مناسب‌تری را اتخاذ نمایند. وی نتیجه می‌گیرد که: اگر بعنوان مثال یک جراح با این شاخص‌های ویژه شخصیتی خویش وارد اتاق عمل شود قطعاً شرایطی در محیط به وجود می‌آورد که در نهایت، نتیجه آن می‌تواند به آرامش و اعتماد بیمار قبل از خواب عمیق بیهوشی، بیانجامد. او همچنین می‌گوید: این برگزیدگان ویژه، به لحاظ اخلاقی و شخصیتی همان الگوهای جامعه هستند که دیگران می‌خواهند در آینده پیرو راه ایشان باشند" (۷).

برگزیدگی، خود بیشتر تأثیرپذیر از تمامی شرایط زیست-محیطی و فضاهای گوناگونی است که در زمان رشد و طول مسیر زندگی در جریان آن قرار گرفته و می‌گیرد.

نتیجه آن که، سلامت روانی و تنی، شکوفایی هوش هیجانی، کیفیت زندگی و رعایت اخلاق انفرادی و اجتماعی و نیز جایگاه رفیع و هویت انسان در جامعه و به طبع آن خلق و خوی، رفتار، کردار، طرز برخورد و گفتار با دیگران در اجتماع که در نهایت به لحاظ رعایت شئون اخلاقی بر عهده آدمی است و به حفظ ارزش‌ها و پاسداری از فرهنگ می‌انجامد، محصول تأثیرپذیری انسان از فضاها و محیط‌های اولیه پرورشی و تربیتی او است. استاد دکتر ناصر کاتوزیان در مبحث اخلاق و حقوق در بخش اخلاق اجتماعی در بند دوم تقسیم‌بندی‌های اخلاق والای اجتماعی می‌گوید: برای استخراج قواعد اخلاقی باید به کار نیکوکاران و برگزیدگان مراجعه کنیم (۱۱).

سیاسگزاری

بر خود فرض می‌دانم بدین وسیله از محضر استاد بزرگوار جناب آقای دکتر ایرج فاضل ریاست محترم فرهنگستان علوم پزشکی بخاطر رهنمودهای بی‌دریغ ایشان، سپاس و قدردانی ویژه به جا آورم.

همچنین تشکر و قدردانی می‌نمایم از استادان گرانقدر جنابان آقایان دکتر علی نوبخت حقیقی، دکتر ابوالحسن ندیم، دکتر کوروش هلاکوئی نائینی، دکتر سید احمد جلیلی، دکتر حیدر علی هومن، دکتر مسعود کنزی و مهندس سیاوش لاجوردی که با اینجانب همکاری و همیاری فرموده‌اند.

خلاقیت و شکوفایی هوش هیجانی و ارتباط آن با رعایت و حفظ اخلاق در جامعه و کیفیت زندگی انسان پای‌بند باشد، این سؤال را مطرح می‌کند که آیا ارتباط چشمی (دیداری) که لزوماً جریانی خودآگاه^{۱۲} است و می‌تواند در ضمیر ناخودآگاه^{۱۳} تصویر و یاد خوش و یا بالعکس، خاطراتی تلخ و بد از خود برجای بگذارد، همیشه برقرار می‌شود یا خیر؟

زیگموند فروید^{۱۴}، هنر را گذری از ضمیر خودآگاه به ضمیر ناخودآگاه می‌داند که در صورت هنری تجلی می‌کند (۱۰). پس با توجه به تجزیه و تحلیل‌های ذکر شده، باید این ارتباط در هر انسان سالم و طبیعی با توجه به بهره‌مندی از هوش شناختی (IQ) نسبی، برقرار شود. اما سؤال این است که شدت و ضعف و مقدار و مقیاس آن را چگونه می‌توان تعیین کرد؟ زیرا ارزشیابی و پاسخ به سئوالات نظری باز در دست همان مجموعه پیچیده و نفیس به نام انسان است، انسانی که خود همیشه اسیر و درگیر خاطرات، اطلاعات، تجربیات، نیازها، الگوهای اولیه^{۱۵}، حسرت به گذشته^{۱۶} و همچنین وارث ژنتیک و DNA یا همان ذخیره دراز مدت اطلاعات ژنتیکی کُذگذاری شده کاملاً منحصر به فرد و خاص خویش می‌باشد و در هر لحظه نیز از محیط و فضاهای اطراف خود تأثیرپذیری جدیدتری دارد و در نهایت، بسیار متفاوت با دیگری و حتی کاملاً متفاوت با دوقلوی هم جنس و همزاد خویش است.

با توجه به طرح پرسش‌های بی‌شمار در ذهن، یک پاسخ در این میان آشکار و محرز است که انسان همانگونه که در هر لحظه ادامه زندگی و حیات خود، بر محیط و پیرامون خویش تأثیرگذار است، قطعاً به لحاظ آسایش روانی و سلامت جسمی و بلوغ اخلاقی، و نیز رشد کمالی، بروز خلاقیت‌ها و رسیدن به سطح خود باوری و شکوفایی و نیز

بتول (فرشته) نایبی و همکاران: تأثیر نور بر کیفیت زندگی و رفتارهای اخلاقی انسان

واژه‌نامه

1. Creativity	خلاقیت	9. Bruce L. Gewrtz	بروس. ال. گیورتنس
2. Quality of life	کیفیت زندگی	10. Intelligence Quotient	هوش شناختی
3. Visual lights	نورهای مرعی	11. Synapse	محل اتصال دو سلول عصبی
4. Ultra lights	نورهای نامرعی	12. Conscious	ضمیر خود آگاه
5. Ultraviolet	پرتوهای فرابنفش	13. Unconscious	ضمیر نا خود آگاه
6. Photophyl	نورخواست	14. Sigmund Freud	زیگموند فروید
7. Emotional Quotient	هوش هیجانی	15. Archetype	الگوهای اولیه
8. Augustin Jean Fresnel	اگوستین ژان فرزنل	16. Nostalgia	حسرت به گذشته

منابع

۱. بوا بن، زیبایی نور. ترجمه: پرویز قوامی. انتشارات سروش. ۱۳۷۶، صفحات ۱۱۰-۱۱۵.
۲. نایبی فرشته، حیات در حیات: حیات در خانه‌های سنتی ایران (اصفهان، کاشان و تهران). انتشارات نزهت. ۱۳۸۱، صفحات ۸۶-۱۰۰.
3. Westrin A, Lam RW (2007). seasonal affective disorder: a clinical update. *Annals of Clinical Psychiatry* 19(4):239-46.
4. Even C, Schroder CM, Friedman S, Rouillon F (2008). Efficacy of light therapy in nonseasonal depression : a systematic review . *Journal of Effective Disorders* 108 (1-2): 11-23.
۵. حلیمی محمدحسین. اصول و مبانی هنرهای تجسمی: زبان - بیان - تمرین. چاپ پنجم. انتشارات احیاء کتاب. ۱۳۸۴، صفحات ۱۴۸-۱۴۹.
۶. گروت یورگ. زیبانشاخصی در معماری. ترجمه: جهان شاه پاکزاد و عبدالرضا همایون، انتشارات دانشگاه شهید بهشتی. ۱۳۷۵، ص ۴۲۰.
7. Schneidman Diane (2003). Chapter Leaders Head to the Hill. *Bulletin of the American College of Surgeons* 88(8):28-33
۸. تراویس برادبری، جین گریوز. هوش هیجانی. ترجمه: مهدی گنجی. نشر ساوالان. ۱۳۸۴، صفحات ۱۸-۲۸.
۹. راس دیوید. ارسطو. ترجمه: مهدی قوام صفوی. انتشارات فکرروز. ۱۳۷۷، ص ۳۶۰.
۱۰. مددپور محمد. حکمت معنوی و ساحت هنر. چاپ دوم. دفتر مطالعات دینی هنر. ۱۳۷۷، ص ۲۵۱.
۱۱. کاتوزیان ناصر. اخلاق و حقوق. فصلنامه اخلاق در علوم و فناوری. ۱۳۸۶، شماره‌های ۱ و ۲: ص ۸۶.